模特兒POSE圖解100選

外拍攜帶本

黑麵 著

如何擺出好POSE
美少女外拍動作圖解
×100

不得轉載 by B

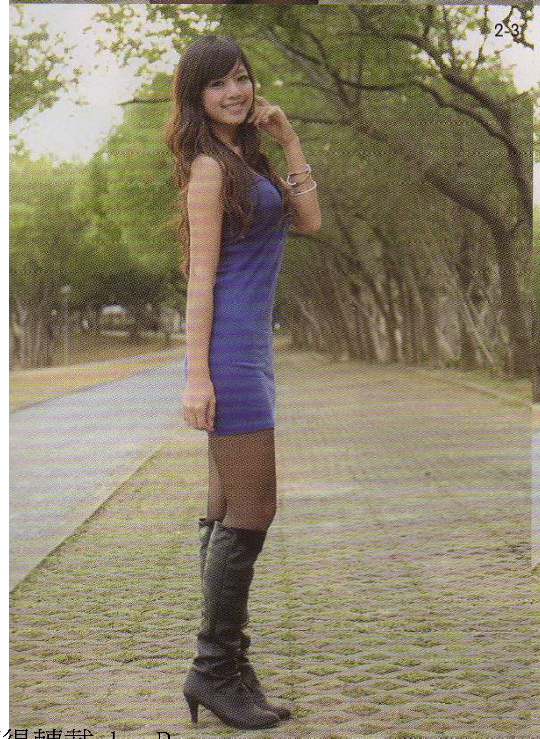
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Point！基本動作：上手臂稍微離開身體，以腰為軸心轉動上半身，縮小腹。

2-1

2-2


2-3

2-4

Point！腳尖的變化：腳的重心記得放在腳尖，不要放在腳後跟。

2-5

2-6

2-7

2-8

2-9

2-10

不得轉載 by B

Point！好看坐姿：椅子不要坐到滿，腿形放內八，腳尖要稍微用力下壓。

2-11

2-12

2-13

2-14

Point！鏡頭下的瓜子臉：脖子往前推，搭配手勢時，手不要真的用力。

2-15

2-16

2-17

2-18

不得轉載 by B

Point！重心放在遠離鏡頭的腳，靠近鏡頭的手最好能有動作。

3-1

3-2

3-3

3-4

Point！藉著肩膀與腰部的移動，可將身體擺成S型曲線，並記得要縮小腹。

3-5

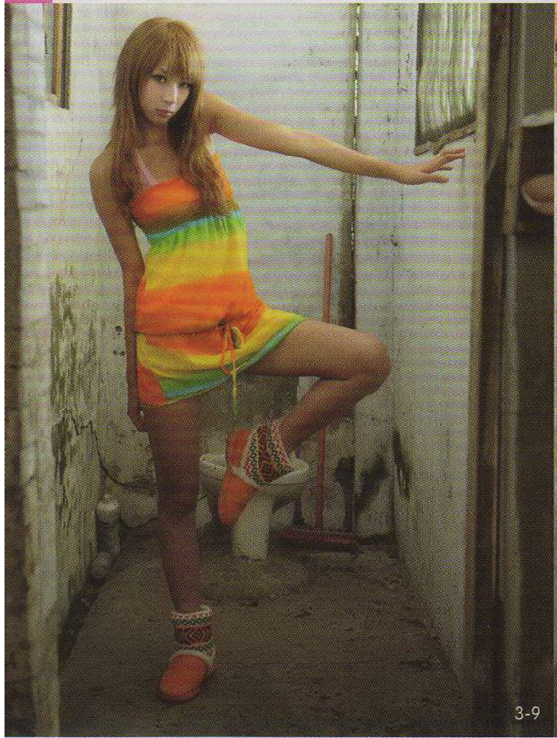
3-6

3-7

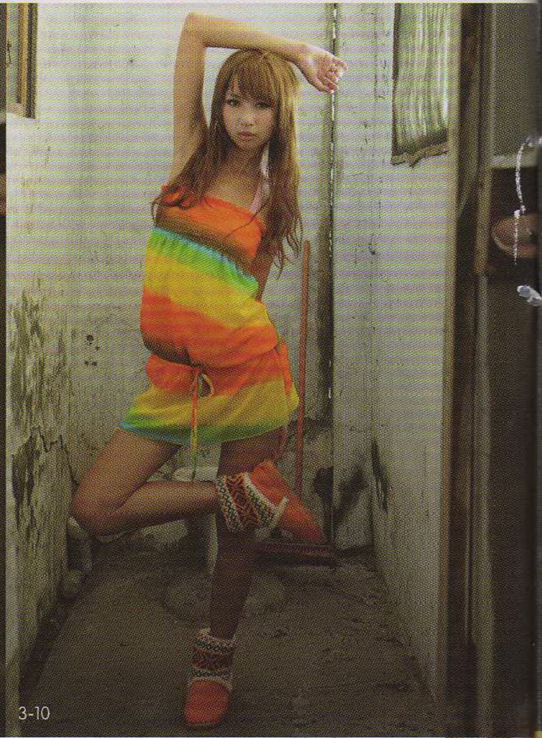
3-8

不得轉載 by B

Point！若想拍出可愛的感覺，可請模特兒盡量靠近鏡頭，彎腰且身體下壓。



3-9



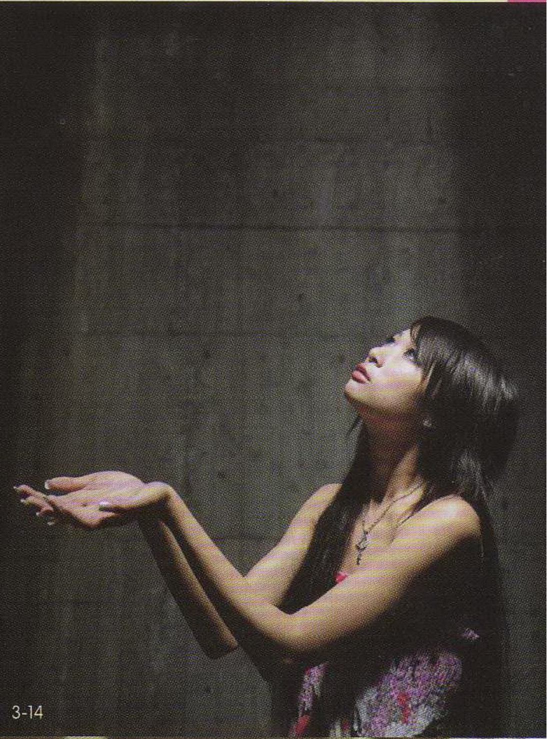
3-10

3-11

3-12

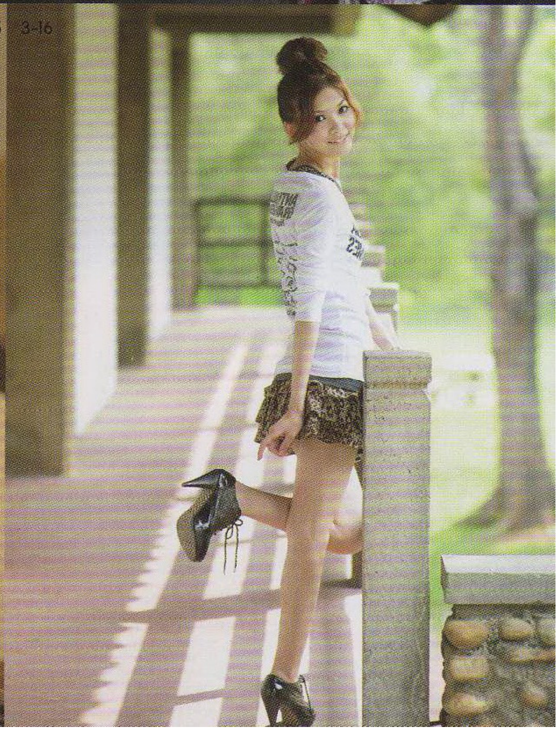
Point！回眸時，請模特兒的頭微微傾倒，藉由肌肉的拉伸讓身形更自然。

3-13



3-14

3-15



3-16

不得轉載 by B

Point！擺高跪式的蹲姿時，膝蓋不用著地，記得腰要挺起來，手擋在兩腿之間避免走光。

3-17

3-18

3-19

3-20

Point！即使是蹲著，雙腿的擺法也是以內八的效果較好。

3-21

3-22

3-23

3-24

不得轉載 by B

Point！採取背躺姿時，頭部記得要側向鏡頭，脖子要出力把頭微微抬起來一點。

3-25

3-26

Point！泳裝拍攝時，腰部建議要側扭，上半身稍微下壓，美化腰部與胸部的線條。

3-27

3-28

3-29

3-30

不得轉載 by B

Point！泳裝跪姿再配合趴臥的動作時，頭記得要抬起來，並只用一隻手撐住身體。

3-31

3-32

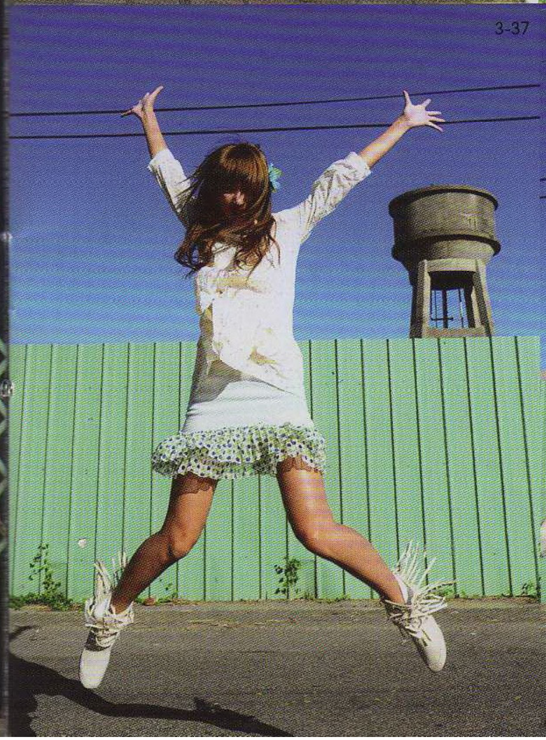
3-33

3-34

Point！兩大腿併攏，小腿內八跳起的動作是屬於比較可愛型的姿勢。

3-35

3-36


3-37

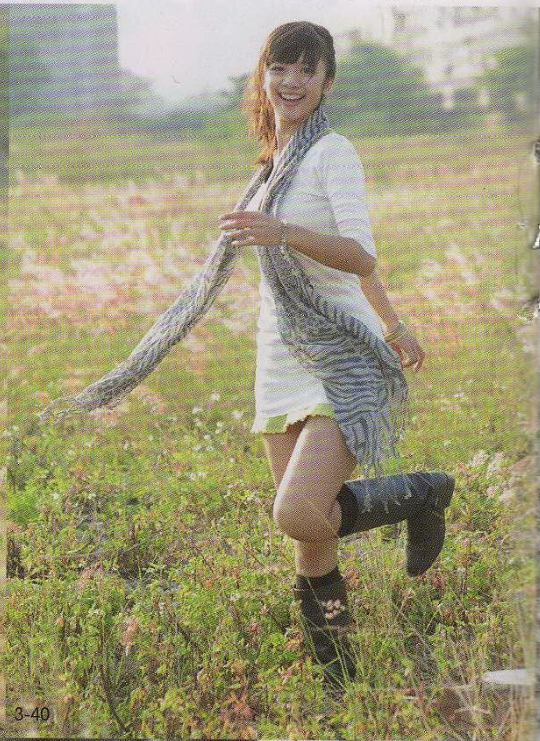
3-38

不得轉載 by B

Point！樓梯很適合表現修長的腿部，如果姿勢擺起來不順，可增加或減少橫跨的階梯數。

Point！要做出上下樓梯的動作時，記得腳要分出高低，不要都在同一階上。

3-39



3-40

3-43

3-44

3-41

3-42

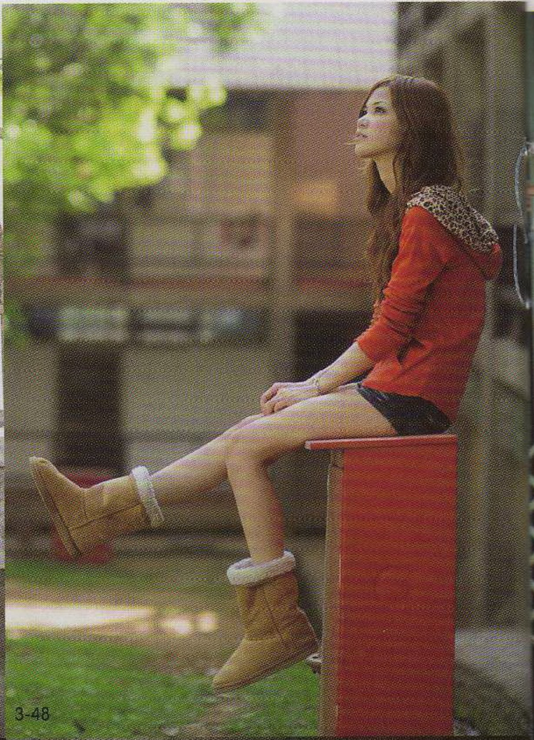
3-45

3-46

不得轉載 by B

Point！坐在牆上時，最好只坐在牆的最外緣，避免壓到大腿的肌肉而看起來變粗。

3-47

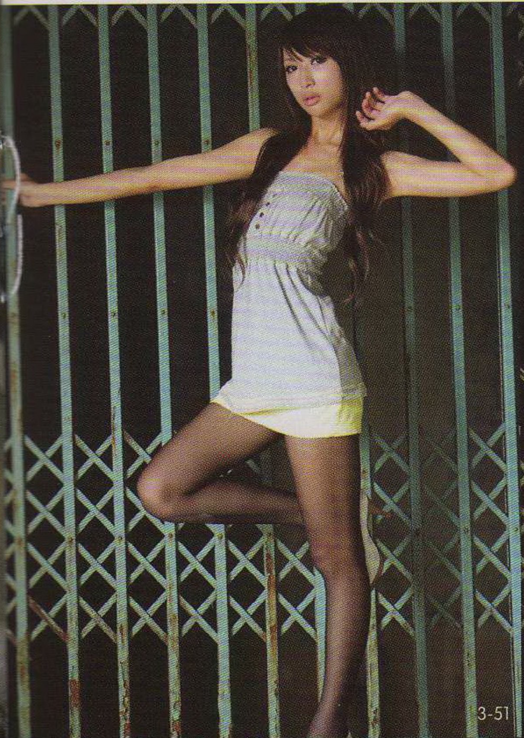


3-48

3-49

3-50

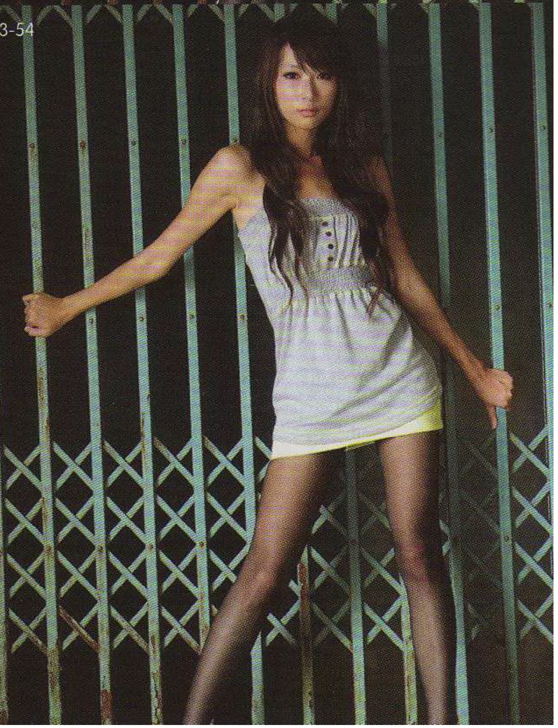
Point！鐵門是很容易擺出性感動作的場景，可藉由跟鐵柵間的互動，變化不同的姿勢。



3-51

3-52

3-53



3-54

不得轉載 by B

Point！由鐵門的側面取景會比從正面來得動感。旋轉時記得空著的手腳都要做動作。

3-55

3-56

3-57

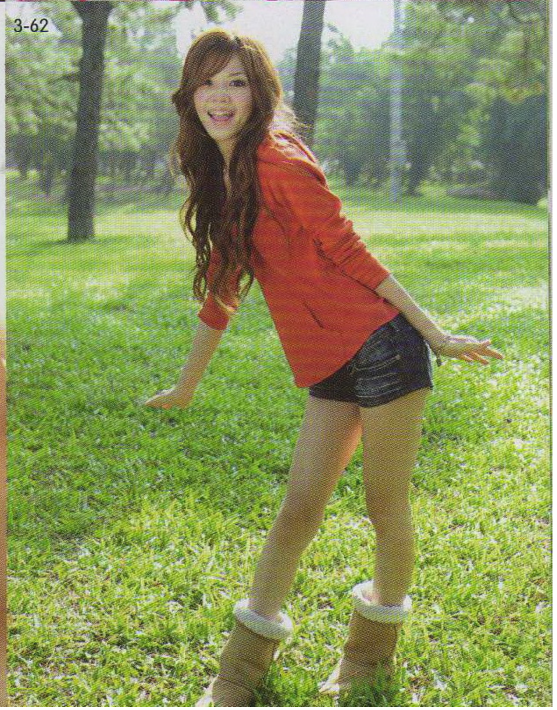
3-58

Point！使用廣角鏡時，模特兒可以擺出比較誇張俏皮的動作，效果通常都會很好。

3-59

3-60

3-61


3-62

不得轉載 by B

3-63 3-64

3-65 3-66

3-67 3-68

3-69 3-70

3-71 3-72

3-73 3-74

不得轉載 by B

4-1

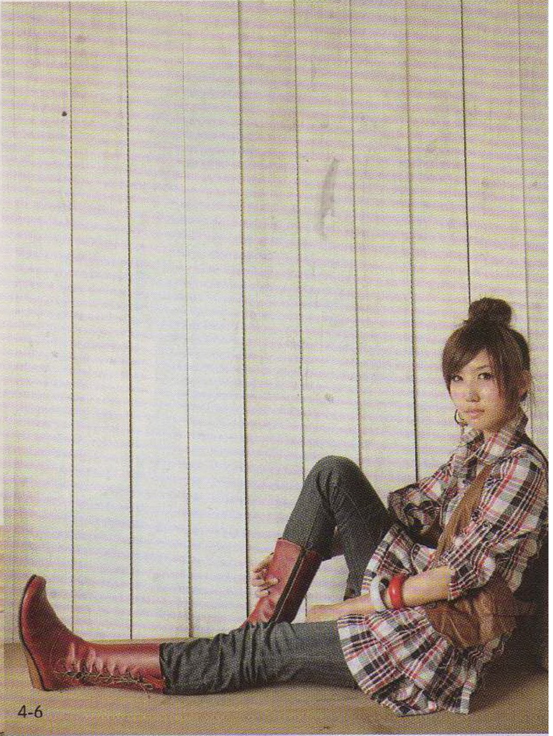
4-2

4-3

4-4

主題情境應用篇－日系甜美風

4-5


4-6

4-7

4-8

不得轉載 by B

主題情境應用篇－日系甜美風

4-9

4-10

4-11

4-12

4-13

4-14

4-15

4-16

不得轉載 by B

4-17

4-18

4-19

4-20

主題情境應用篇－日系甜美風

4-21

4-22

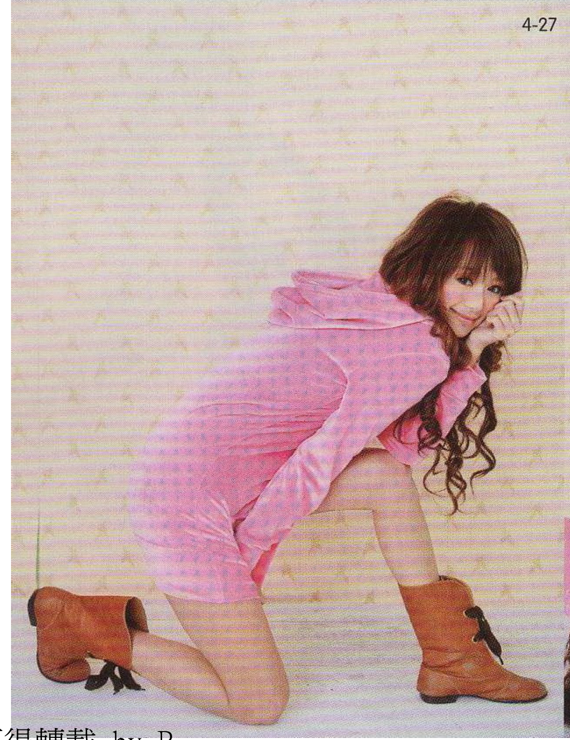
4-23

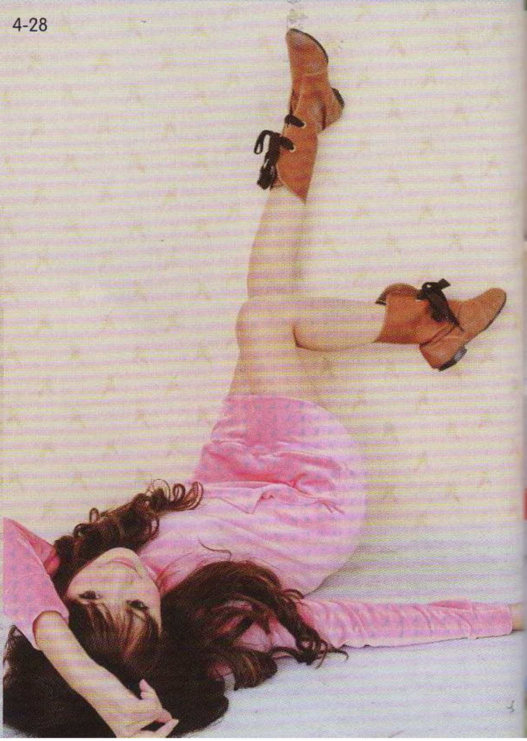
4-24

不得轉載 by B

4-25 4-26

4-27 4-28





主題情境應用篇－時尚韓流風

4-29 4-30

4-31 4-32

不得轉載 by B